

はじめての 太極拳

長崎市中央公民館

2019 Central Community Center Spring Course

春の講座

【自主】

ながさき県民大学連携講座

体をほぐし、血行を良くし、内臓の機能を高めて日々健やかに過ごせる体づくりを目指します。お気軽にご参加ください。

【日 程】 ※全4回通して受講できる方のみご応募ください。

期 日	内 容
6月7日(金)	・準備運動(ストレッチ体操、発声式気功) ・太極拳の型:上歩打擠(じょうほだせい) ・推手:四方八面打(しほうはちめんだ)、整体
6月14日(金)	・準備運動 ・上歩打擠(じょうほだせい)、攬雀尾(らんじゃくび) ・推手:四方八面打(しほうはちめんだ)、整体
6月21日(金)	・準備運動 ・上歩打擠、攬雀尾、単鞭(たんべん) ・推手:四方八面打、十八面打、整体
7月5日(金)	・準備運動 ・上歩打擠、攬雀尾、単鞭、収勢(しゅうせい) ・推手:四方八面打、十八面打、整体

【講 師】山下 頼子(運営:中央公民館自主学習グループ ハッピータイチ)

【時 間】13:30~15:30

【会 場】体育室(長崎市民会館7階)

【対 象】一般成人 20名(応募者多数の場合は抽選になります)

【受 講 料】1,500円

【準 備 物】動きやすい服装、運動靴、タオル、バスタオル、水分補給用飲み物

【期間受付】平成31年3月1日(金)~3月31日(日)必着

申込方法〈往復はがき〉(124円) 往信裏面に、①講座名 ②氏名(ふりがな) ③性別・年齢 ④〒・住所 ⑤連絡先(電話番号)をご記入の上、下記の宛先へ1人1枚お送りください。※返信裏面には何も記入しないこと!

〈直接来館〉返信連絡用に**官製はがき**(62円)を1枚ご持参ください。

〈インターネット〉下記サイトの申込フォームに必要事項を入力の上、送信してください。※注意!当館からのメールが受信できるようにメールアドレスは正しく入力してください。迷惑メール対策を行っている場合は「@nbc-socia.co.jp」を受信設定してください。



長崎市中央公民館

〒850-0874

長崎市魚の町5番1号(長崎市民会館)

〈電話〉095-825-1948(平日9時~17時)

〈公式WEB〉<http://ngs-shiminkaikan.jp/>

NGS 市民会館

検索